



## ◆梅雨の時期に気をつけたい健康管理のポイント

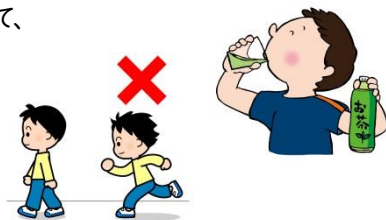
さねん つゆい れいねん はや がつ にちごろ ことし がつちゅうじゆん よそう む あつ ひもあ  
昨年の梅雨入りは例年よりかなり早い5月17日頃でした。今年は6月中旬の予想のようです。蒸し暑い日もあ  
れば、肌寒い日もあり、体調の崩しやすい時期です。健康に乗り切るために、こんなことに気をつけてみましょう。

\*気温が高なくても熱中症になることがあります。こまめに水分をとって、

具合が悪いなあと感じたら、無理をせずに保健室に来ましょう。

\*雨ですべりやすくなります。ろうかや階段はあわてずに歩きましょう。

\*生活のリズムを整えるように心がけましょう。



## ◆6月8日(月)からプールがはじまります

げんき すいえいがくしゅう つぎ まも  
元気にけがなく水泳学習ができるよう、次のことをしっかり守りましょう。

★爪は短く切り、耳そじをしておく

★毎日お風呂に入り体もかみの毛もきれいにしておく

★夜は早く寝て睡眠を十分にとる

★朝食を食べる

★体調が悪い時は無理をして泳がない

★タオル、帽子、ゴーグルなどの貸し借りをしない(兄弟姉妹間でも)

★プールから上がった後、かみの毛のゴムはとってしっかり水分をふきとる



お願い 「検診結果のお知らせ」を受け取った人の中には、水泳での活動が制限されるおそれもあります。必ず水泳開始までに診察を受け、水泳の可・不可を学校までお知らせください。

### 保護者の方へ



### ◎歯科検診の結果について

歯科検診では、むし歯以外にも歯列や噛み合わせ、歯肉炎や歯石の付着等でも、受診が必要と思われる場合にはお知らせのお手紙をお渡ししています。特に歯列でお知らせを渡す児童が年々増えています。中には「歯列でひっかかってお手紙をもらったけど、矯正するように言われたらどうしよう…」とか、「どうせ経過観察だし」と、受診をためらわれておられる方もいらっしゃると思います。しかし、その経過観察こそがとても重要です。歯科検診をきっかけに定期的にお口の中の状態を見てもらうこと、困ったときにすぐに相談できるかかりつけの歯医者さんを作っておくことが大切です。

### ◎服装について

暑い日は教室でクーラーをつけます。状況に合わせて室温調節はしていますが、内外の気温差で体調を崩す子がいます。特にクーラーを使用している期間は、肩の出る服やノースリーブなど袖のない服は冷えるので避けてください。シャツ1枚ではなく下に肌着を着ることや、体温調節のために、上から羽織る物を毎日持たせていただくようお願いします。

### ◎予備の持ち物について

忘れたり、汚れた時用のハンカチや、雨でぬれた時用の替えの靴下があると安心です。ランドセルのポケット等に予備のご準備をお願いします。



むし歯を防ごう  
口の中の  
むし歯  
菌  
元気度  
診断

スタート!

定期的に歯医者さんに行っている

ごはんの後は歯みがきをする

寝る前は必ず歯みがきする

元気度 10%

歯に優しい生活ができていないからむし歯菌はへろへろ。でも油断は禁物。今の生活を続けよう。

ごはんはよくかんで食べる

歯をみがくときは鏡でチェックしている

甘いものをよく飲む

元気度 60%

むし歯菌はちょっと元気かも。むし歯になりにくい生活まであと少し。できることから始めよう。

歯ブラシは1カ月に1回かえる

ごはんはテレビやタブレットを見ながら食べる

おかしをよく食べる

元気度 100%

大変! むし歯菌は元気いっぱい。むし歯になるのは時間の問題。まずはていねいな歯みがきから!

食べものをかめるのも、言葉をはっきり話したり、いろいろな表情をしたりできるのも歯のおかげ。そんな大切な歯がぼろぼろになってしまふのがむし歯です。この診断で口の中にあるむし歯菌の元気度をチェックしてみましょう。

歯を守るためにもこの診断をして生活を振り返り、むし歯を防ぎましょう。